

*Istnieje możliwość zamiany diety podstawowej
na dietę łatwostrawną,
po zgłoszeniu dnia poprzedniego do godz. 10⁰⁰*



JADŁOSPIS CHORYCH 05-18.01.2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)
Poniedziałek 05.01.2026	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 20g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Szynka z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 20g
	Obiad	Barszcz ukraiński 400ml (1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	Barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane 180g, Ryba gotowana 80g (4) Kalafior gotowany 100g Surówka z kapusty białej i jabłka 100g
	Podwieczorek	Jabłko pieczone 150g Jogurt naturalny 180g (7)	Jabłko pieczone 150g Jogurt naturalny 180g (7)	Jabłko 150g Jogurt naturalny 180g (7)
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko 60g (3) Ser tyłżycki 30g (7) Sałata 25g, Ogórek 30g, Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g Jajko 60g (3) Szynka konserwowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko 60g (3) Szynka konserwowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Ogórek 30g Herbata 250ml
Wtorek 06.01.2026	Śniadanie	Kakao 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Polędwica sopocka 50g (1,7,9,10) Masło 15g (7) Sałata 25g Papryka 20g	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Polędwica sopocka 50g (1,7,9,10) Masło 15g (7) Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Polędwica sopocka 50g (1,7,9,10) Masło roślinne 15g Sałata 25g Papryka 20g
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (1,3,9) Kurczak gotowany 150g w sosie potrawkowym 125g (1,3,7,9) Ryż brązowy 180g Marchewka gotowana 120g (1,7) Kompot 200ml	Rosół jarski 400 ml (1,3,9) Kurczak gotowany 150g w sosie koperkowym 125g (1,7,9) Ryż 180g Marchewka gotowana 120g (1,7) Kompot 200ml	Rosół jarski 400 ml (1,3,9) kurczak gotowany 150g w sosie warzywnym 125g (1,7,9) Ryż brązowy 180g surówka z kapusty 100g marchewka 100g
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Parówka 70g (1,6,7,10,9) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Parówka 70g (1,6,7,10,9) , Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Parówka 70g (1,6,7,10,9) , Sałata 20g pomidor 50g Herbata 250ml

Środa 07.01.26	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem250 ml (1,7) Pieczywo graham30g,Pieczywo pszenno-żytnie70g (1,3,7,11) Masło15g (7) Dżem 30g,Pasta z sera białego i rzodkiewki 60g (7) Sałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło15 g (7) Dżem 30g Pasta z sera białego i koperku 60g (7) Sałata 20g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g Pasta z sera białego i koperku 80g (7) Masło roślinne15g Sałata 20g
----------------	-----------	---	--	--

	Obiad	Zupa pomidorowa 400ml (7,9) Kotlet mielony 100g (1,3) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Fasolka szparagowa 100g (1,7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (7,9) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Pulpety gotowane 100g (3) Sos koperkowy 125ml (1,7) kalafior gotowany 100g (1,7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa 400ml (7,9) Pulpety gotowane 100g (3) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły100g Surówka z kapusty białej100g
	Podwieczorek	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g (1,3,7)	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g (1,3,7)	Babka drożdżowa b/cukru 80g (1,3,7)
	Kolacja	Pieczywo mieszane70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło15g (7) Szynka z indyka 40g (1,3,6,7,9,10) pomidor 30 g Sałata20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło15g (7) Szynka z indyka 40g (1,3,6,7,9,10) Miód 30g Sałata20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywograham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g, Szynka z indyka 40g (1,3,6,7,9,10) pomidor 30g, Sałata 20g ,Herbata 200ml

Czwartek 08.01.26	Śniadanie	Zupa mleczna 350ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham30g,Pieczywo pszenno-żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony własnego wyrobu 50g ,Sałata 25g, Ogórek 20g	Zupa mleczna 350ml (1,7) Kawa z mlekiem250ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab pieczony własnego wyrobu 50g, Sałata25g,	Zupa mleczna 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywo graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Schab pieczony własnego wyrobu 50g Sałata 25g, Ogórek 20g
	Obiad	Zupa owocowa z makronem 400ml (1,3) Udziec z indyka pieczony100g, Sos pieczeniowy 125ml (1,7) Kasza 180g (1) Buraczki z jabłkiem 100g	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3) Udziec z indyka gotowany100g,Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane 120g (7)	Zupa brokułowa 400ml (1, 9) Udziec z indyka gotowany100g,Kasza 180g (1) Sos koperkowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane120g (7) Surówka z kapusty i jabłka
	Podwieczorek	Banan 120g	Jabłko pieczone 180g	Jabłko 150g
	Kolacja	Pieczywo mieszane70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasztet warzywny własnego wyrobu 60g (9) Sałatka z pomidora i ogórka 80g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło15g (7) Ser biały 50g (7) Szynka gotowana 40g,Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywo graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne15g ,Szynka gotowana 40g,Sałatka z pomidora i ogórka 80g,Herbata 200ml
Piątek 09.01.26	Śniadanie	Zupa mleczna250ml (1,7) Kawa z mlekiem250ml (1,7) Pieczywo graham30g, Pieczywo pszenno-żytnie70g (1,3,7,11) Masło15g (7))Pasta z jaj 60g (3) Sałata25g Dżem truskawkowy 30g	Zupa mleczna 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7))Pasta z jaj 60g (3) Dżem truskawkowy 30g, Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g,Pasta z jaj 60g (3) Sałata 25g

	Obiad	Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9) Dorsz pieczony100g (1,3,4) Surówka z kapusty i jabłka 100g Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Kompot200ml	Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9) Dorsz gotowany100g (4) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Marchew gotowana150g Kompot 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9) Dorsz gotowany100g (4) Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty i jabłka 100g Fasolka gotowana80g
	Podwieczorek	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Kefir 200ml (7)
	Kolacja	Pieczywo mieszane 70g, graham30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g (7) Dżem 30g Ogórek 20g, Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło15g (7) Serek homogenizowany 60g (7) Dżem30g ,Sałata20g, Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Serek homogenizowany 60g (7) Sałata 20g ,Ogórek 20g, Herbata 200ml

Sobota 10.01.26	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie70g (1,3,7,11) Masło15g (7) Pasztet własnego wyrobu 40g Ser salami 20 g (7) Pomidor 50g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło15g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Szynka drobiowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata20g Pomidor50g
	Obiad	Barszcz z makaronem 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100g (7) Masło15g (7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik100g (7) Masło15g (7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 180g Gzik100g (7) Brokuł gotowany100g Surówka z marchewki i jabłka100g
	Podwieczorek	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane70g,graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Ser tyłzycy 40g (3) Sałata, Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 30g (1,3,6,9,10) dżem 30g (3) Sałata20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywo graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g polędwica z indyka 40 g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata250ml
Niedziela 11.01.26	Śniadanie	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo graham30g,Pieczywo pszenno-żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Parówka70g (1,6,7,10,9) Pomidor 50g	Kakao 250ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło15 g (7) Parówka70g (1,6,7,10,9) Sałata 20g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Parówka 70g (1,6,7,10,9) Pomidor 50g
	Obiad	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,9) Udko pieczone 150g, Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Surówka z marchewki i jabłka150gKompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) Udko gotowane150g ,Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125g (7) Brokuły gotowane 100g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) Udko gotowane 120g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z marchewki i jabłka 150g Fasolka gotowana 100 g
	Kolacja	Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie70g (1,3,7,11) Masło15g (7) Szynka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne100g (1,3,7,11) Masło15g (7) Szynka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywo graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne15g, Szynka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml
Poniedziałek 12.01.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham 30gPieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Ser salami50g (7) Dżem truskawkowy 30g Sałata 25g Ogórek 50g	Zupa mleczna 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Twaróg 60 g (7) Dżem truskawkowy 30g Sałata 25 g	Zupa mleczna 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Twaróg 70 g (7) Sałata 25g Ogórek 100g

	Obiad	Zupa z białych warzyw 400ml (1,7,9) Kotlet mielony100g (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane 100g Ziemniaki z koperkiem 250g Sałata z jogurtem naturalnym 100g (7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane 100g Ziemniaki gotowane 200g Fasolka gotowana 80g Surówka z kapusty i jabłka 100g
	Podwieczorek	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna b/cukru własnego wypieku 80g (1,3,7)
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka50g (3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 50g (3,6,9,10) Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Szynka z indyka50g (3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml
Wtorek 13.01.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z sera z koperkiem (7) Sałata 25g, Pomidor50g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera z koperkiem (7) Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Pasta z sera z koperkiem (7) Sałata 25g Pomidor 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem 400ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 225g (1,7) Ryż brązowy200g Marchewka z groszkiem 100g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie koperkowym 225 g (1,7) Ryż 200g Marchewka gotowana 100g Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Kurczak gotowany 100g Ryż brązowy150g Sos koperkowy 50ml (1,7) Brokuł gotowany100g Surówka z kapusty i jabłka 100 g
	Podwieczorek	Budyń z sokiem owocowym 150g (7)	Budyń z sokiem owocowym 150g (7)	Budyń bez cukru 150g (7)
Środa 14.01.2026	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata25g Ogórek 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Ogórek 25g Herbata 250ml
	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Pomidor 50g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Sałata 20 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Pomidor 50g
	Obiad	Zupa ziemniaczana 400ml (1,7,9) Kasza jęczmienna180g (1) Szynka pieczona 100g w sosie własnym 125g (1) Sałatka z ogórka kiszzonego100g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 100g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana400ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Szynka gotowana 100g Buraczki gotowane 100g Sałatka z ogórka kiszzonego100g
	Podwieczorek	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Jogurt naturalny 180g (7) Jabłko 180g
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 20 g Papryka 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Papryka 20g Herbata 250ml

Czwartek 15.01.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab gotowany z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Schab pieczony z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 g
	Obiad	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Gołąbki w sosie pomidorowym 250g (1,3,6) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Pulpety w sosie koperkowym 250g (1,3,6) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Brokuły 150g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane 150g (1,3,6) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Brokuły 100g
	Podwieczorek	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)	Rogaliki pszenne własnego wypieku b/c 80g (1,3,7)
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasztet warzywny 80g (8) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml
Piątek 16.01.2026	Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (4,7) Sałata 25g Pomidor 50 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (4,7) Sałata 25 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (4,7) Sałata 25g Pomidor 50 g
	Obiad	Zupa z kaszy 400ml (1,7,9) Dorsz pieczony 150g (1,3,4) Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Surówka z kapusty białej 150g Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,7,9) Ryba gotowana 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana100g Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml (1,7,9) Ryba gotowana 100g (4) Ziemniaki gotowane 180g Marchew 100g Surówka z kapusty 100g
	Podwieczorek	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g (1,3) Herbata 200 ml	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g (1,3) Herbata 200 ml	Babka drożdżowa własnego wypieku bez cukru100g (1,3) Herbata 200 ml
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko 60g (3) Miód 15g Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko 60g (3) Miód 15g Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Jajko 60g (3) Szynka z indyka 40g Sałata 20 g Herbata 250ml
Sobota 17.01.2026	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa szynkowa40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50g Herbata 200 ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 200 ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50g Herbata 200ml
	Obiad	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty z białym serem (1,7) 200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny z białym serem (1,7) 200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400 ml (1,7,9) Roladki z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Fasolka gotowana 100g Surówka z kapusty i jabłka 100g
	Podwieczorek	Banan 120 g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko 150 g

	Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 50g (3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 50g (3,6,9,10) Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Szynka z indyka50g (3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml
Niedziela 18.01.2026	Śniadanie	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa śląska 80g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50g	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka 70g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Parówka 70g (1,3,6,7,9,10) Sałata25g Pomidor 50g
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,9) Udziec z indyka pieczony120g Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Buraczki gotowane150g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane150g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane 150g (7) Surówka z białej kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane150g (7)
	Kolacja	Pieczywo graham 30 g (1,3,7,11) Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka50g (3,6,9,10) Sałata 20g Ogórek 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 50g (3,6,9,10) Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Szynka z indyka50g (3,6,9,10) Sałata 20g Ogórek50g Herbata 250ml

PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIĘ:
1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki, 3-jaja, 4-ryby, 5-orzeszki ziemne, 6-soja, 7-mleko, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorczyca, 11-nasiona sezamu, 12- dwutlenek siarki i siarczanu, 13-łubin, 14-mięczaki **ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE**

dieta podstawowa								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
5.01.2026	2178	95,8	77,2	38	299,7	29,8	1524	27,4
6.01.2026	2096	82,1	57,7	25	342	30,7	1440	34,4
7.01.2026	2184	88,8	81,1	32	304	37	1298	31,5
8.01.2026	2116	80	70,5	32	309	43,5	1918	29,4
9.01.2026	2170	89,9	65,1	26	332	35	2104	29
10.01.2026	2150	86,8	77,3	37	304	36	2280	29,6
11.01.2026	2088	79,5	83,1	32	283,8	21,5	1988	29,4
12.01.2026	2223	86,6	70,3	31,6	340,2	48,7	2016	31,5
13.01.2026	2139	95,2	70,3	31,5	315	54,8	1739	36,2
14.01.2026	2056	76,9	76,4	32,1	286,2	46,2	2375	22,7
15.01.2026	2306	85,9	75,2	32	347	49	2016	32,4
16.01.2026	2351	93,4	69,4	30,1	354	49,8	1521	30
17.01.2026	2111	88,9	70,7	32,4	308,7	54	1880	31,3
18.01.2026	1917	83,5	65,4	27,3	275,5	44,3	2116	29,1

dieta łatwostrawna								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
5.01.2026	1946	80,8	62,3	30,3	285,2	24,1	1654	22,3
6.01.2026	1953	81,7	47,5	25	324,5	28	1483	28,6
7.01.2026	2011	82,8	72,7	32	279,9	33	1328	25,3
8.01.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
9.01.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7
10.01.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
11.01.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
12.01.2026	2227	85,2	71	32	332	53	1876	24
13.01.2026	2112	91,3	72,5	34,3	290,3	57,2	1646	19,2
14.01.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
15.01.2026	2103	87,2	63,6	29,1	320	50,5	1706	27,7
16.01.2026	2159	81,7	57	28,6	352	50,9	1797	26,2
17.01.2026	1934	76,8	60,7	27	292	53,8	2246	25,2
18.01.2026	1865	73,7	57	25,8	285	43,9	2212	23,1

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
5.01.2026	1855	81,5	58,7	15	272,5	10,7	1783	29,6
6.01.2026	1886	91,7	49,6	13,5	291,5	13,4	1555	39,5
7.01.2026	1886	87,7	70,7	19,1	256	13,5	1521	33,5
8.01.2026	1870	85,7	61	16,6	273	16,6	1702	31,5
9.01.2026	1920	87	60,9	15,3	263	12,4	1578	34,2
10.01.2026	1887	75,3	59,1	16,8	276,4	23,5	2224	32,8
11.01.2026	1898	86,6	71	19	252	11,3	2160	29,2
12.01.2026	1960	88,5	62,1	17,7	292,9	38,9	1717	33,8
13.01.2026	1965	95,2	68,6	20,8	269	44,6	1697	29,7
14.01.2026	1921	78,6	73,4	21,1	263,5	39	2309	28,4
15.01.2026	1955	92,2	65,1	18,5	277,6	30,3	1798	29,7
16.01.2026	2014	82,6	65,7	16,3	301,2	36,8	1553	30,8
17.01.2026	1815	77,2	66,5	16,8	255,6	25,8	1985	33
18.01.2026	1865	81,3	71,7	17,1	251,1	30,2	2108	29,1